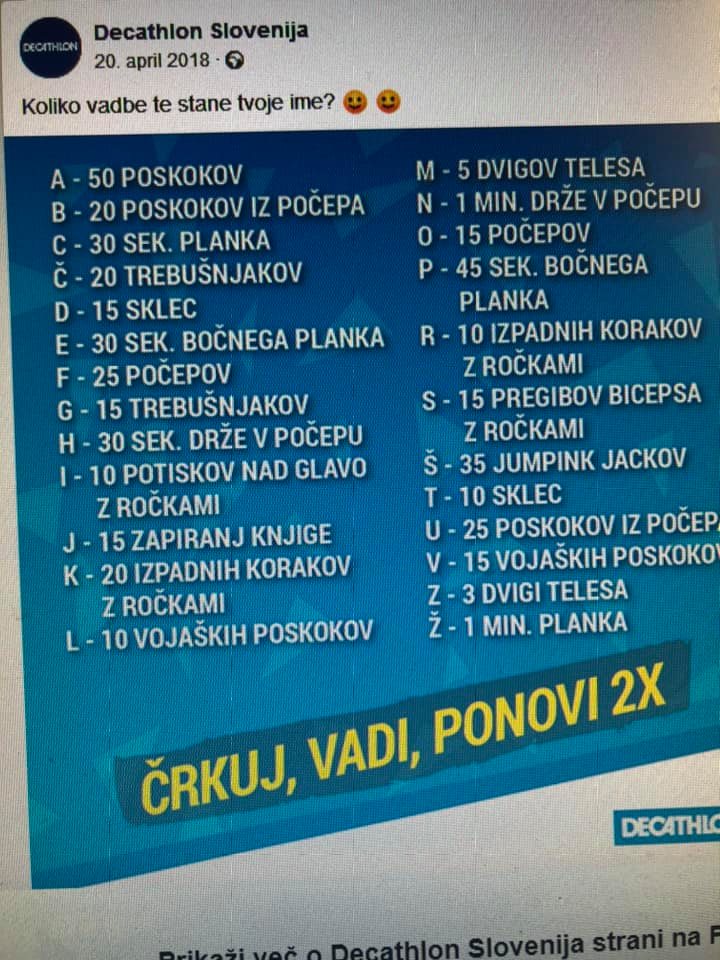
GIBALNE DEJAVNOSTI DOMA (DRUŽABNE IGRE Z GIBALNIMI NALOGAMI, GIBALNE IGRE…)

Ena od možnosti za aktivno preživljanje so tudi raznorazne gibalne igrice oz. prilagojene družabne igre z gibalnimi nalogami, katere vam prilagam spodaj. Seveda si lahko izmislite tudi svoje in jih delite.

Čim več uspeha, zabave in smeha! 😉

Različne aktivnosti doma: <https://www.hellowonderful.co/post/easy-indoor-activities-for-kids/?fbclid=IwAR0tbCIu-v3jUA4OyUimtxi4-0YZ9RheI6QN7JsStGHhKL0D9l6-Z9buCew>

Črkuj svoje ime in priimek in se zmigaj 😊



|  |  |
| --- | --- |
| A – 10 ŽABJIH POSKOKOV | M – 15 VOJAŠKIH POSKOKOV (BURPEES)  Rezultat iskanja slik za burpees |
| B – 15 SKLEC | N - 30 POČEPOV |
| Rezultat iskanja slik za jumping jacksC – 30 POSKOKOV Z NOGAMI NARAZEN IN SKUPAJ | O - PLANK ALI DESKA DRŽI 1 MINUTO  Rezultat iskanja slik za plank |
| Č - PLANK ALI DESKA DRŽI 45 SEKUND  Rezultat iskanja slik za plank | P - SED OB STENI (WALL SIT) DRŽI 1 MINUTO  Rezultat iskanja slik za wall sit |
| D – 20 POČEPOV | R - 20 SKLEC |
| E – 10 ZAJČJIH POSKOKOV | S - 20 TREBUŠNJAKOV |
| F - SED OB STENI (WALL SIT) DRŽI 45 SEKUND  Rezultat iskanja slik za wall sit | Š – 20 VRTENJE ROK (ARM CIRCLES)  Rezultat iskanja slik za arm circles |
| G – 20 POSKOKOV PO ENI NOGI | T – 20 HRBTNIH |
| H – 20 TREBUŠNJKOV | U – 15 ZAJČJIH POSKOKOV |
| I – 15 VOJAŠKIH POSKOKOV (BURPEES)  Rezultat iskanja slik za burpees | Rezultat iskanja slik za jumping jacksV - 30 POSKOKOV Z NOGAMI NARAZEN IN SKUPAJ |
| J - 20 POSKOKOV S KOLENI DO PRSI | Z – 20 POSKOKOV PO ENI NOGI |
| K – 20 HRBTNIH | Ž - 10 ZAJČJIH POSKOKOV |
| L – 20 TREBUŠNJAKOV |  |

Kolebnica



Športni Jengo



Gibalna kocka





Made in ''doma spackan'' – DIY izdelki za doma (nekaj primerov)

Košarkarski mini koš

<https://www.youtube.com/watch?v=O-Oncmrq6TE>

Koš iz papirja, kartona

<https://www.youtube.com/watch?v=JefpyI_3IOY>

<https://www.youtube.com/watch?v=d5wfH7GtXY4>

<https://www.youtube.com/watch?v=pQs1dwqeT4E>

Nogomet s slamicami

<https://www.youtube.com/watch?v=ou9OuMgKwz8>

Izdelava žonglerskih žogic

<https://www.youtube.com/watch?v=qO8k2wOTmbQ>

<https://www.youtube.com/watch?v=SyfxIryiD8A>